№ 18. Warszawa 2 Maja 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Marzenia i rzeczywistość.

Wieczna młodość.

Jak róża, gdy się rozwinie,
Prędko więdnieje i ginie,
Tak z wdzięku do niej podobna —
Przemija młodość nadobna.

Walka ze starością, zapobieganie chorobom wiekowi temu właściwym, i jako wynik — przedłużenie życia ludzkiego—jakież to wdzięczne pole dla badań naukowych! Uczynić życie ludzkie nieskończenie długiem, wiecznem — jest oczywiście z punktu widzenia biologicznego—marzeniem niezniszczalnem, gdyż każdy ustrój w końcu zużywa się zupełnie i przestaje być czynnym. Lecz przedłużyć życie ludzkie jest rzeczą zupełnie możliwą — i już to jedno byłoby wielkiem zwycięstwem w walce z naturą. Podług teorii genialnego biologa Miecznikowa, starość jest niczem innem jak tylko chorobą. Oskar Wilde zapatruje się na sprawę tę z filozoficznego punktu widzenia, gdyż mówi, że: *„starość jest właściwie złem przyzwyczajeniem. Tragedją starości jest nie to, że człowiek się starzeje, lecz to, że starzejąc się pozostaje młodym"*.

Sprawą zapobiegania przedwczesnym zmianom starczym i przedłużenia w ten sposób życia ludzkiego zajmowali się po wszystkie czasy przeróżni badacze: teologowie, astrologowie, filozofowie i lekarze. W wiekach średnich zajmowali się tem gorliwie alchemicy a w 18 stuleciu słynnym był Cagliostro, który przyrządzonym przez siebie „eliksirem wiecznej młodości" narobił tyle wrzawy nie tylko wśród laików, lecz nawet i w świecie naukowym.

Analiza chemiczna tego eliksiru wykazała, iż cudowny ten środek składał się poprostu z substancji aromatycznych, wzmacniających żołądek. Cagliostro miał naśladowców, czyli wyrażając się po kupiecku, „konkurentów", którzy mu „psuli" cały interes. Mistrz ten naprzykład zapewniał, że jego eliksir przedłuża życie o 100 lat, a jego konkurent, hrabia St. Germain, wynalazca „herbaty długiego życia" gwarantował 200 lat życia, l'Ormay zaś, wynalazca „czerwonego soku życiowego", obiecywał jeszcze więcej. Wynalazca „roślinnej siarki" zapewniał, iż jego środek przedłuża życie do 900—1000 lat a co najmniej do 600.

Mundus vult decipi, ergo decipiatur—głupich siać nie trzeba, sami się rodzą, a że bezczelność jest zawsze wielką siłą przyciągającą, więc wynalazcy ci liczyli wśród swoich pacjentów nietylko prostaków, lecz książąt, królów, papieży, ba nawet mężów nauki, jak naprzykład znakomitego Erazma z Rotterdamu. Jak wspaniale popłacała ta szarlatanerja — za przykład posłużyć mogą: Thurneisen i Graham.

Thurneisen żył w 17 wieku. Był on na dworze Kurfürsta Berlińskiego lejbmedykiem, chemikiem, astrologiem, układaczem kalendarzy, drukarzem i księgarzem, wszystko w jednej osobie. Sława jego była tak rozległą, że niemal z każdego dostojniejszego domu Niemiec, Polski, Węgier, Danii, gdy dziecię na świat przychodziło, słano doń posły z oznaczeniem godziny narodzin i prośbą o sprzedanie eliksiru długiego życia. Klientką jego była również królowa Elżbieta. Pan ten pozostawił po sobie okrągły mająteczek: milion talarów.

Jeszcze bezczelniejszym był (w XIX w.) Graham, wynalazca „łoża niebieskiego", które miało jakoby dodawać sił życiowych leżącemu w niem, a szczególniej miało ożywiać i podniecać popęd płciowy.

Bajeczne wprost sumy płacono za prawo spędzania kilku godzin w niem, a ktoby za... kilka milionów franków mógł i... chciał nabyć je na własność, ten, wedle twierdzeń Grahama, zapewniłby sobie... kilka wieków życia.

Cudowne to łoże często było wynajmowanem, lecz nabywcy nie znalazło, aż nareszcie przez nieubłaganych wierzycieli zostało po kawałku sprzedanem na licytacji. Wówczas to wyszła na jaw tajemnica tego łóżka, które składało się ze zwykłych aparatów elektrycznych, odurzających zapachów oraz... instrumentów muzycznych.

Tak było ongi. I nie dziwimy się temu wcale, gdyż to był wiek ciemnoty, nieuctwa, zabobonów, przesądów; nie znano wówczas doniosłych wynalazków doby

obecnej; przyrodoznastwo i medycyna były zaledwie w powijakach... A dziś?

Przysłowie powiada, że: *tempora mutantur et nos mutamur in illis* — czasy się zmieniają, a wraz z niemi i my się zmieniamy. Czyżby? Wszystko na ziemi ma swój kres — tylko głupota ludzka jest nieśmiertelną. Dziś szeroką falą płynie morze nauki. Medycyna święci niebywałe tryumfy; subtelny umysł ludzki wydziera naturze wszystkie tajemnice, a mimo to... weźcie do ręki przeciętne pismo codzienne; w dziale inseratowym wołowemi literami przemawiają do was: elektryczne kalosze, nadające mężczyznom siłę lwa — i elektryczne gorsety, zawierające tajemnicę wiecznej młodości i piękności dla kobiet. Zapłać tylko a „szczęście osiągniesz" — jak zapowiada znów inny pan, sprzedający pigułki przeczyszczające i „środki ochronne a niezawodne", do których (nie wiem dlaczego!) jako premium zapewnia się dyskrecja dozgonna oraz obsługa damska z wejściem nie od sklepu, lecz od tyłu..." *). Jeszcze wszyscy świeżo mamy w pamięci leczniczą panamę nowoyorską: zacne konsorcjum bezczelnych oszustów, zawiązawszy spółkę p. n. „Życie i siła", sprzedawało za bajecznie wysoką cenę... żelatynę z cukrem w pigułkach jako lek cudowny, który miał rzekomo posiadać właściwość radium, swem promieniowaniem zabijać szkodliwe drobnoustroje i przez to umożliwiać ludziom odzyskanie straconych sił życiowych. I któżby uwierzył, że takie rzeczy dziać się mogą w XX wieku, w kraju Yankesów, którzy słyną ze swego rozumu.

Odbiegłem wprawdzie nieco od tematu,—za co najmocniej czytelników przepraszam — uważałem jednak za niezbędne temi kilkoma zarysami historycznemi poprzedzić swą pogadankę o *makrobiotyce*, czyli o sztuce długiego życia.

Makrobiotyka jest ściśle oparta na podstawach naukowych. Zajmowali się nią i zajmują wciąż lekarze; na innem miejscu podam szereg bardzo ciekawych i pouczających rzeczy, osnutych na doświadczeniach Paracelsa, Hufelanda, Montegazzy oraz innych znakomitych lekarzy — tu pragnę zapoznać czytelników z najnowszą hypotezą naukową, która rzuca pewne dość ciekawe światło na tajemnicę życia ludzkiego.

Młody lekarz bułgarski Traniew, podzielając w zupełności zapatrywania Miecznikowa na istotę starości, zajął się wynalezieniem najwłaściwszego środka, który byłby w stanie zwalczać skutecznie starość.

Rozumowania teoretyczne naprowadziły go na bakterjologię i szczepienia ochronne — skąd w dobie obecnej czerpie natchnienie każdy szanujący się lekarz. W jakiż sposób szczepionki chronią ustrój od tej lub innej choroby? Współczesna nauka objaśnia to w sposób następujący:

Jak wiadomo w ustroju ludzkim czujną walkę ze wszelkiemi bakterjami prowadzą drobne komórki, zwa-

*) cytuję dosłownie tekst ogłoszenia.

ZŁOTE LISTKI.

ZEBRAŁA ANKA.

Powolny rozwój organizmu, wysoka tegoż organizacya i oszczędność w wydatkach życiowych są najgłówniejszemi podstawami długiego życia.

Montegazza.

* * *

Jeden dzień pięknej kobiety jest więcej wart, niż najdłuższe życie brzydkiej kobiety.

Owidiusz.

* * *

Nawet najkrótsze życie jest dostatecznie długiem, aby módz tworzyć wielkie dzieła, jeżeli tylko się umie korzystać z czasu.

Seneka.

* * *

Zdrowa dusza znajduje przyjemność w najzwyklejszych zajęciach, podobnież jak zdrowemu organizmowi nawet najzwyklejsze potrawy smakują.

J. I. Rousseau.

* * *

O, skoro w jednym kwadransie można przeżyć tysiąc lat, to pocóż smutnie liczyć dni już przeżyte?

J. I. Rousseau.

* * *

Cała tajemnica przedłużenia życia własnego polega na nieskracaniu go sobie.

Tissié.

* * *

Na pociechę kobiet niemłodych, chcących uchodzić za wiecznie młode, rzec mogę: społeczeństwo, pozbawione ludzi starych lub słabo w nich uposażone, nie jest zupełnem, albowiem pozbawione jest najszlachetniejszego pierwiastku równowagi i postępu.

Montegazza.

* * *

ne *fagocytami*. Każdego napotkanego wroga pochłaniają te fagocyty i za pomocą właściwego fermentu rozpuszczają, czyli niszczą.

Produkowanie tego fermentu w ustroju trwa ustawicznie, nawet i wówczas, gdy wróg został już zabity. Na tej własności ustrojowej polega działanie szczepionek ochronnych: substancje wrogie ustrojowi wprowadzane są do tegoż powtórnie w niewielkich a więc nieszkodliwych ilościach. Komórki reagują na tę inwazję tak, jak gdyby ustrojowi groziło w istocie niebezpieczeństwo: produkują więc obficie owe fermenty, czyli tę substancyę, te przeciwjady, które następnie mają odgrywać rolę szczepionki ochronnej dla drugiego organizmu.

Stąd wynikają wskazania dla walki ze starością.

Zmiany, które powoduje starość w ustroju, zależne są od osłabienia komórek i od objawów chorobowych, uniemożliwiających dalszy proces twórczy. Krócej mówiąc, komórki są przepełnione jadem starczym, i rozpoczyna się dzieło zniszczenia. Zniszczenie to wyraża się w 2 postaciach, mianowicie, jako wychudnienie, lub też jako nadmierna otyłość; jedno i drugie prowadzą do tego samego wyniku.

Gdy zmarszczki za zmarszczkami zjawiać się poczną, gdy biała barwa skóry ustępuje miejsca żółtej, lub różowa ziemistej, gdy całe ciało pochylać się zaczyna — to dowód, że już rozpoczął się proces zniszczenia. Do objawów szybkiego zaniku należy obrączka starcza na rogówkach oczu i stwardnienie (zwapnienie, arteriosclero.a) tętnic; upośledzone trawienie zły sen i niezdolność wspinania się na małe wyżyny wskazują również, że fundamenty życia chwieją się i grożą upadkiem...

Sprawność ustroju zależy od sprężystości układu nerwowego, który nadaje właściwy kierunek i bieg całej maszynie ludzkiej.

On rządzi i zarządza krążeniem krwi i równym jej podziałem we wszystkich narządach; od niego zależnym jest normalny skład krwi, która powinna w swym obiegu dotrzeć do najdrobniejszych gałązek układu naczyniowego; on porusza serce i płuca, ściąga mięśnie; od niego zależy prawidłowa czynność żołądka, jelit, wątroby, trzustki, śledziony i nerek. Wszystko, co podtrzymuje energię i działalność układu nerwowego, przedłuża zarazem i życie; wszystko zaś, co go osłabia, skraca je. Słowem jest on—jak trafnie wyraził się Montegazza: „*primum nascens et ultimum moriens*", co znaczy: pierwszym na świat przychodzi, ostatnim umiera.

Najważniejszym tedy celem i zadaniem makrobiotyki jest — drogą sztuczną uodpornić młody ustrój i uczynić go zdolnym do zwycięzkiej walki ze starością za pomocą szczepienia ochronnej surowicy starczej. Surowica ta wywoła reakcję ze strony młodego organizmu, uodporni go, i jednocześnie uodporniony w ten sposób ustrój wytworzy surowicę ochronną dla organizmu, przez jad starczy nagabywanego...

Niepodobna żyć prędko i długo zarazem.

Richardson.

* * *

Życie jest podróżą, a myśl przewodnikiem. Bez przewodnika musimy stanąć w miejscu. Cel ginie bowiem, a siła zatraca się.

Wiktor Hugo.

* * *

Cóż czynić należy dla zachowania piękności? Należy jej *używać bez nadużywania.*

Montegazza.

* * *

Ludzie po większej części są bardzo zmysłowi i nieumiarkowani, dbają jedynie o zadawalnianie własnych chęci i oddają się ciągłej rozkoszy i używaniu. Widząc jednak, że niepodobna uniknąć smutnych następstw nadużycia, które się często dają we znaki, twierdzą dla własnego usprawiedliwienia, że lepiej żyć o 10 lat krócej, byleby zadowolnić wszelkie pożądania. Tacy jednak zapominają o wartości dziesięciu lat życia i zdrowia w wieku dojrzałym, gdy wszystkie cnoty i zdolności są rozwinięte i do czynów zdolne. Wspomnijmy choćby tylko utwory literatury pięknej i naukowej. Czyż nie zostały one napisane właśnie w wieku dojrzalszym i w owych dziesięciu latach, które są tak lekceważone przez ludzi, schlebiających tylko własnym chuciom?

To też wielką jest stratą, jeżeli ludzie z wielkiemi zdolnościami umysłowemi młodo umierają, kardynał bowiem spodziewać się może, że w osiemdziesiątym roku życia zostanie papieżem, autor zaś na schyłku swego życia może być czczonym jak bóstwo.

Luigi Cornaro.

* * *

Odczuwanie popędu płciowego tworzy podstawę do powstawania wszelkich szlachetnych społecznych uczuć, a gdyby człowiek pozbawiony został tego wrodzonego popędu rozmnażania rodu ludzkiego i wszelkich z niego wypływających duchowych uczuć, to straciłby nietylko całą poezyę w życiu, ale i całe jego jestestwo przybrałoby formę daleko od ideałów ludzkich pozostałą.

Mandsley.

* * *

Traniew dodaje, iż doszedł do bardzo ciekawych i pouczających spostrzeżeń. Inni uczeni pójdą niezawodnie w ślady Traniewa, i ten, kto u schyłku życia podaruje nam nowe życie, zajmie niezaprzeczenie pierwsze miejsce wśród przyjaciół i dobroczyńców ludzkości, i do niego dadzą się w całej rozciągłości zastosować słowa genialnego Pasteura:

„Mam wiarę niezłomną, że nauka i pokój zwyciężą ciemnotę i wojnę, że narody dojdą do wspólnego porozumienia nie dla tego, aby niszczyć, lecz aby budować i tworzyć, a przyszłość należeć będzie do tych, którzy najwięcej uczynią dla cierpiącej ludzkości".

Dr. H. Zamenhof.

PRZED SEZONEM.

Sezon się zbliża... Niezadługo opuszczać zaczniemy duszne mury miasta i udamy się do zdrojowisk, aby odnowić siły i energję, stargane podczas zimy. Chwilę więc obecną uważamy za najstosowniejszą, w celu rozejrzenia się po tych miejscowościach, dokąd pojechać zamierzamy.

Przedewszystkiem zadajmy sobie pytanie: kto stanowi główny kontyngens osób, wyjeżdżających na lato do wód? Na pierwszy rzut oka zdawać by się mogło, że wyjeżdżają wyłącznie chorzy.

Tak jednak w rzeczywistości nie jest, bo gdyby tak było, to pani A., której lekarz zalecił morze — nie wyjechalaby do gór, a p. B. dla której wskazane jest zdrojowisko górskie, nie pluskałaby się w kąpielach solankowych. Czemu się tak dzieje — odgadnąć łatwo — bo tutaj jak i wszędzie panuje wszechwładna moda i kaprys. Drugą grupę osób wyjeżdżających stanowią turyści. Ci ruszają w świat nie po zdrowie, nie po nowe siły, lecz dla wrażeń turystycznych i artystycznych — dla nich celem jest natura, a im jaka miejscowość jest piękniejszą, tem większą cieszy się frekwencją.

Trzecią wreszcie grupę, liczebnie najmniejszą, stanowią osoby rzeczywiście chore, które wyjeżdżają do miejscowości zaleconych przez lekarzy, aby (wyrażając się technicznie) „odwalić kurację", nabrać lub stracić tyle a tyle funtów, odrobić, o ile czas pozwoli, „Nachkur", i jazda do domu. Przybyło trochę na zdrowiu, ubyło nieco z kieszeni, i wszystko w porządku.

Tę psychologję kuracyuszów odgadły znakomicie zdrojowiska zagraniczne; więc zrozumiały, że prócz czynników czysto leczniczych, należy dać kuracyuszom dużo wrażeń; że obok ciała należy pokrzepiać i ducha; że jeżeli kto wyjeżdża i poświęca na wyjazd pewną (i czasem dość znaczną) kwotę pieniędzy, ten pragnie za to połączyć przyjemne z pożytecznem. To jest aksiomat.

Niestety, nie chcą, czy też nie mogą zrozumieć tego niektóre nasze krajowe uzdrowiska, które natura hojnie uposażyła, a w których brak nietylko jakichkolwiek bądź attrakcji, udogodnień, ale wprost najkardy-

---

Dziewczę, które miarowo, z przymkniętemi oczyma kołysze się w walcu, upaja się najwyższem szczęściem kobiety: być tylko rzeczą w silnych ramionach mężczyzny, poruszaną przez niego i przyciskaną przez niego do... sztywnego gorsu koszuli.

* * *

Mężczyzna mógłby łatwo przejść obok kobiety i nie zauważyć jej. Perfumy istnieją właśnie po to, żeby zapobiedz temu nieszczęściu. Fala woni musi uderzyć go w nos; dzięki temu odwraca on głowę i... spostrzega kobietę.

Luck.

nalniejszych nawet urządzeń hygienicznych i leczniczych, nie mówiąc już o innych brakach...

Publiczność więc omija krajowe uzdrowiska, a zarządy tych ostatnich mają żal i do lekarzy i do publiczności, że ci nie protegują swoich. A największy żal mają te zarządy do lekarzy, jak gdyby od lekarzy zależało wyłącznie ekspedjowanie chorych.

Lekarz wprawdzie ma obowiązek obywatelski popierania wszystkiego, co jest swojskie, nie może jednak ignorować wołających o pomstę braków. Lekarz przedewszystkiem powinien mieć na względzie dobro chorego; wysyłając więc go do wód, nie powinien powodować się szowinizmem, lecz wyłącznie kierować się poczuciem obowiązku niesienia pomocy — poczuciem, wypływającem z jego szczytnego posłannictwa, to też bardzo wielu lekarzy, którzy z zasady skierowywali swoich pacjentów do miejscowości swojskich i gorąco je zalecali, musieli potem za to słyszeć narzekania swoich pacjentów.

To też przedewszystkiem obowiązek obywatelski— a zresztą i dobro własnego interesu—wymaga reform i ulepszeń ze strony zarządów naszych zdrojowisk; należy postawić na stopie odpowiedniej urządzenia kąpielowe; postarać się o różne attrakcje, daleko idące udogodnienia, unormować ceny — słowem postępować tak, aby kuracjusz był zadowolony, a wówczas lekarze z czystem sumieniem będą mogli polecać te zdrojowiska swoim pacjentom.

Dopóki to nie nastąpi, nie będą one w stanie rywalizować z zagranicznemi badami, a szkoda, wielka szkoda, gdyż mamy bardzo sporo miejscowości kąpielowych w Królestwie i Galicji, które pod względem bogactw przyrodzonych ziemi mogą śmiało konkurować z najlepszemi zagranicznemi uzdrowiskami. Wystawa balneologiczna w Ciechocinku, której otwarcie ma za miesiąc nastąpić—wykaże bezstronnie, czy i jakie mianowicie postępy uczyniły zdrojowiska nasze. Do sprawy tej powrócimy jeszcze niejednokrotnie.

Dr. M. W.

Uwagi na czasie.

(Rady i wskazówki praktyczne).

Wiosna z jej zmienną pogodą, silniejsze działanie promieni słonecznych, częstszy pobyt na świeżem powietrzu, a przez to i żywsza przemiana materji obok wzmożonej transpiracji skóry — wszystko to nasuwa garść uwag, które pragnę wypowiedzieć w pogadance niniejszej.

Rozpoczynam od *cery*, a raczej od piegów, będących największem utrapieniem płci pięknej. Piegi, które na zimę zazwyczaj znikają, na wiosnę znów powracają. Dzieje się to dla różnych powodów: po części skutkiem intensywniejszego działania promieni słonecznych, po części skutkiem większego przeświecania naskórka w porze ciepłej, a w pewnej mierze i wskutek większej perspiracji skóry, gdyż dowiedzionem zostało, że im wydzielanie się potu jest większe — tem piegi są częstszymi gośćmi.

Najczęstszą ofiarą piegów padają blondynki i osoby rudowłose. Pierwsze dlatego, że naskórek ich jest bardzo delikatny — drugie zaś dlatego, że skóra osób rudych wydziela więcej potu.

Gdy wróg już do twierdzy się dobija — nie pora naturalnie myśleć o środkach obronnych, należy temu zawczasu zapobiedz. Tak samo rzecz ma się z piegami. Ponieważ zwalczanie istniejących już piegów połączone bywa zazwyczaj z wielkiemi trudnościami i wymaga nieraz bardzo heroicznego leczenia, więc należy wszystkie wysiłki zwrócić w kierunku zapobiegawczym, to znaczy, o ile to jest możliwe — nie dopuścić do wytwarzania się tych plam.

Leczenie zapobiegawcze jest łatwe do przeprowadzenia. Rozpoczynam od środków wewnętrznych. Drogą empiryczną dowiedziono, iż przyjmowanie żelaza, dzięki zachodzącym we krwi zmianom chemicznym, sprzyja w wysokim stopniu tworzeniu się piegów, dlatego też osoby, skłonne do piegów, a którym lekarz zalecił preparaty żelaza, powinny podczas miesięcy wiosennych uczynić przerwę, ewentualnie zamiast żelaza brać inne przetwory wzmacniające (naprz. arszenik); nie dotyczy to jednak wód mineralnych, które dostając się powoli i w minimalnej ilości do ogólnego krwi obiegu, nie wywierają tego ujemnego wplywu kosmetycznego. Szkodliwie również działają (w znaczeniu kosmetycznem) pokarmy, zawierające dużo żelaza, jak naprz. szpinak, szparagi, szczaw i t. p.

Po za tem szkodliwie działają: wszelkie wysiłki fizyczne, jazda samochodem lub rowerem, pył, wiatr i promienie słoneczne. Twarz zatem należy chronić starannie przed działaniem tych szkodliwych momentów. Kapelusze duże o szerokich rondach, woalki koloru czekoladowego i parasolki czerwonawe — oddadzą niezawodnie dobre usługi.

Co się tyczy zabiegów czysto kosmetycznych, to wskazanem jest mycie twarzy w wodzie liliowej. Ta ostatnia ma własność zbawiennego działania na naskórek i hartowania go przeciw różnym szkodliwym wpływom atmosferycznym.

Prawdziwą i dobrą wodę liliową mają tylko pierwszorzędne perfumerje. U nas znakomitą wodę liliową wyrabia firma Puls.

Prócz wody liliowej dobre usługi oddaje również puder z zawartością chininy. Puder ten chroni jednocześnie od piegów i opalenizny. Przepis na ten puder brzmi:

Rp.

Amyli oryzae 20,0
Talci veneti $\bar{a}$ 10,0
Chinini sulfurici 0,5.

To są w głównych zarysach środki zapobiegawcze.

Niezależnie od piegów, na wiosnę cera ciemnieje nieco i czasem grubieje (skutkiem osiadania pyłu i kurzu). Ale to są już bagatelki, które z łatwością dają się usunąć starannem myciem.

Gorzej rzecz się ma z nadmierną suchością i zatratą gładkości normalnej — na co cera dość często o tej porze bywa narażoną, zwłaszcza podczas długotrwałych przechadzek, jazdy na rowerze lub samochodzie.

Zapobiedz temu można, wcierając w skórę twarzy cienką warstwę amerykańskiej wazeliny; po powrocie do domu ściera się wazelinę starannie za pomocą waty, zwilżonej w oliwie, poczem myje się twarz wodą gorącą i łagodnem mydłem neutralnem, naprz. „Mydłem Zdrowia". *Dr. H. Zamenhof.*

(D. c. n.)



Rozstrzygnięcie dyskusji.

Na ogłoszoną przez nas w № 11 dyskusję nadesłano ogółem 5 odpowiedzi, z których wyróżnioną została odpowiedź V, zamieszczona w № 16 i opatrzona godłem EWA. Autorka tej odpowiedzi, zamieszkała w Krakowie, otrzymała przeznaczoną nagrodę w postaci ozdobnego neseseru z perfumami firmy F. Puls.

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji—odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane. Odpowiedzi są udzielane w miarę wolnego miejsca i po kolei. Listów nieopłaconych lub niedostatecznie opłaconych redakcja nie przyjmuje.

Litwince. 1) Można.

2) Zdatny do użytku zawsze.

3) W numerze dzisiejszym.

4) W jednym z najbliższych numerów.

Szatynce. 1) Bez farby nie da się zrobić.

2) Raz na 2 tygodnie.

3) Polecić możemy „Mydło Zdrowia".

4) W numerze dzisiejszym.

Kujawiance W. Chorób skórnych zaocznie leczyć nie można. Lekarz musi bezwarunkowo wykwit ten obejrzeć, jeżeli chodzi o poradę skuteczną.

Elly S. 1) Nieszkodliwa.

2) Tylko lekarz — *specjalista.*

3) Wszelkie kremy w danym wypadku są przeciwwskazane.

4) Mydło alkaliczne, woda gorąca i Boroxyl.

Bodziowa. 1) p. Polkowska, Wspólna 29.

2) Ekstrakt orzechowy.

3) Pisaliśmy o tem szczegółowo w numerach poprzednich.

F. M. T. Nieszkodliwa.

Matronie. 1) Radzimy unikać mącznych potraw, płynów w większej ilości, tłuszczów, a spożywać przeważnie roślinne pokarmy obok małej ilości mięsa. Gdy tusza się zmniejszy, zniknie również skłonność do potów.

2) Na resztę zapytań znajdzie Sz. Pani odpowiedź w numerach poprzednich.

Młodej. 1) Skóra łuszcząca się i pokryta liszajami nie znosi gliceryny. Radzimy zostawić na twarzy przez noc olejek migdałowy, a rano zmyć twarz wodą *ciepłą.*

2) Tylko elektrolizą.

3) Preparat mało skuteczny.

Starzejącej się. 1) Prosimy o dokładne informacje co do: stanu zdrowia, wieku, odżywiania, chorób przebytych, ewentualnie trwających, a wówczas odpowiemy na pytanie.

2) Nie możemy radzić, nie wiedząc, w jakim celu zamierza Sz. Pani stosować te preparaty.

Stałej prenumeratorce. Włosy należy starannie wyszamponować. *Żadnej pomady!*

Przepisy na płyny do szamponowania włosów były podane w numerach poprzednich.

Ofelji. 1) Pismo nasze aczkolwiek popularne i przeznaczone dla szerokiego ogółu kobiet—stoi jednak na gruncie czysto naukowym, polecamy więc tylko te preparaty, które przez nas zostały zbadane i wypróbowane w kierunku nieszkodliwości i skuteczności. Preparaty, o których jest mowa w liście, pomimo swej szumnej nazwy, są bezwartościowe, a nie-

wprost szkodliwe. O preparatach, zasługujących na uznanie, dajemy ciągle wzmianki w „Kosmetyce". Przetwory dobre, skuteczne polecamy, przyczem przedewszystkiem mamy na względzie wyroby krajowe. Nie nasza to wina, jeżeli wytwórcy krajowi sami nie dbają o rozpowszechnianie swoich wyrobów. Pismo nasze nie jest wydawnictwem spekulacyjnem i reklamowem — będąc zupełnie niezależnem, ocenia bezstronnie wszystkie preparaty kosmetyczne tak, jak one na to zasługują.

2) W numerze dzisiejszym.

3) Zawiera sublimat—szkodliwe.

Ignotus. 1) Preparat wzmiankowany jest wprawdzie nieszkodliwy—lecz mało skuteczny. Radykalnie da się usunąć tylko elektrolizą, wszelkie inne zabiegi są tylko paliatywami.

2) Do rozmiękczenia suchych włosów i przyciemnienia najlepiej nadaje się olejek, wyciśnięty ze *świeżych* łupin orzechowych.

P. Juljuszowi. 1) Dla niszczenia znaków po tatuowaniu nadaje się pasta glicerynowo - salicylowa. Po 3 krotnem użyciu ślady z tatuowania znikają zupełnie. Pastę taką przyrządzi na żądanie każda apteka.

2) Radykalnie da się usunąć tylko za pomocą elektrolizy.

3) „Lactobaccilina prof. Miecznikowa" — jestto proszek biały w hermetycznie zamkniętych szklanych rurkach lub też w postaci pastylek i służy do przygotowania bułgarskiego zaczynu mlecznego.

Zawartość każdego flakonika, dodana do szklanki świeżo przegotowanego mleka, w przeciągu kilku godzin daje nader smaczny napój, przy codziennem używaniu którego zapobiega się w zupełności fermentacji w kiszkach. Lactobaccilina wskazaną jest u osób zdrowych, które nie znoszą mleka — pozatem przetwór ten działa bardzo dodatnio przy biegunce, dysenterji i wogóle w cierpieniach żołądka i jelit.

P. B. P-cz. 1) Znamiona usuwa się bez bólu i radykalnie za pomocą elektrolizy. W ostatnich czasach robione były również próby usuwania znamion za pomocą radu, mianowicie mieszaniną soli radu z lakierem, które nakładano w postaci krążków różnej wielkości na znamiona. W niektórych przypadkach w ciągu 3—10 dni znamiona znikały zupełnie. Elektroliza daje stanowczo lepsze i pewniejsze wyniki. Zabieg ten może być wykonany tylko przez lekarza specjalistę. Nie radzimy stanowczo poddawać się tej operacji w t. zw. „salonach kosmetycznych".

2) Histogenol — jestto środek wzmacniający, pobudzający apetyt i powiększający wagę ciała. Zawiera sole fosforu i arszenik i sprzedawanym jest w postaci eliksiru lub pastylek. Dawka dzienna wynosi: 2 stołowe łyżki lub 4 pastylki. Histogenol stosowanym bywa z dobrym wynikiem przy gruźlicy, malarji, neurastenii, błednicy, anemii, żółtaczce i t. d. Czas trwania kuracji tym preparatem powinien określić lekarz domowy.

Młodej matce. Kobietom karmiącym, a nie mającym dostatecznej ilości pokarmu, poleca się jako środek specyficzny „lactagol" który już po 3—4 dniach zwiększa wydzielinę mleka i zawartość w niem tłuszczów i białka. Podany w mleku ma smak przyjemny. Jestto proszek drobny, żółtawy, nierozpuszczalny w wodzie. Dawka dzienna wynosi 3—4 łyżeczki kawowe.

Nerwowej. Żadnych środków nasennych a tembardziej chloral-hydratu lub weronalu nie wolno zażywać bez wyraźnego zalecenia lekarskiego, zwłaszcza gdy sprawność serca pozostawia nieco do życzenia. Środki nasenne obniżają ciśnienie krwi, powodując przekrwienie żylne mózgu i upośledzając odżywianie komórek nerwowych, przez co po pewnym czasie występują najrozmaitsze zaburzenia na tle nerwowem, a nawet i *psychoza.* Radzimy spróbować kąpieli ciepłych przed udaniem się na spoczynek — a w ostateczności bromu (5 gramów na szklankę wody; z tego łyżkę stołową na noc). W każdym razie najlepiej jest zasięgnąć porady lekarza domowego, który zaleci środek odpowiedni, po zbadaniu przyczyn bezsenności.

Siwiejącej. Farba ta nie jest dobra; polecić możemy jako nieszkodliwe: *Capillairine, Progressywną Kaschę i Nigrizin.*

Młodziutkiej. Do mycia: ciepła woda z dodatkiem łyżeczki boraksu. Mydło alkaliczne № I; przed umyciem należy wetrzeć w twarz olejek migdałowy.

Lwowiance. 1) Linijki w okolicy kątów ust przy tłustej skórze reszty twarzy świadczą o wysokiej zawartości składników metal. w używanej szmince. Po występach należy odszminkować twarz wazeliną amerykańską. Zarysowaną część skóry powlec wazeliną i naparzać co wieczór. Cienką warstwę wazeliny należy zostawić przez noc na miejscach wspomnianych. Do mycia woda gorąca i mydło neutralne.

2) Masować na razie nie trzeba.

3) Za słowa uznania dla naszego pisma serdecznie dziękujemy.

Samotnej. 1) Krem wzmiankowany nie jest szkodliwy, nie nadaje się jednak dla cery tłustej.

2) Litina rozkleja łuski łupieżu i łagodzi stan zapalny skóry na głowie, w przebiegu nadmiernej wydzieliny tłuszczu.

3) Trichobion jestto płyn alkaliczny; w przypadkach nadmiernej wydzieliny tłuszczu z gruczołów skóry głowy wstrzymuje z powodzeniem wypadanie włosów. Przed zastosowaniem tego środka należy starannie mydłem i wodą gorącą odtłuścić skórę. 4) *Capillogène* jest zupełnie nieszkodliwy; preparat ten wzmacnia narządy włosotwórcze, przez co działa dodatnio przy wypadaniu włosów, zależnem od osłabienia cebulek włosowych.



Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki" rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beyer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* **Franciszka Martina, Kraków,** *Rynek główny № 12.*

5) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) Skład apteczny Arnolda Reifera, Kraków, Grodzka 38 (10%).

7) Laboratorjum hygieniczno-kosmetyczne „Reforma" we Lwowie (10%).

8) Zakopane, *Pensjonat Dora.*

9) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.

10) W. Paszkowski, *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10%).*

11) *Laboratorjum Kosmetyczne W. Klimeckiego, Warszawa, Niecała 5, (10%).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki".

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

3) *Zakład wodoleczniczy i sanatorjum* Dr. Chramoa *w Zakopanem (10%).*

NADESŁANE.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36-46.